

## Healthy Ways Newsletter vol. 2-3

2016년 7월-8월 Coconut health news 내용

[http://coconutresearchcenter.org/hwnl\\_2-3.htm](http://coconutresearchcenter.org/hwnl_2-3.htm)

### 1. When I use coconut oil for baking and frying, sometimes foods stick to the pan. Is coconut oil good for cooking?

빵을 굽거나 튀김을 하면서 코코넛 오일을 쓰는데, 가끔 음식이 팬에 들러 붙습니다. 코코넛 오일은 요리에 좋은가요?

This is a very important question. Cooking can significantly affect many fats and oils, causing the formation of toxic compounds. Some fats are more resistant to heat than other fats. Some of the most common cooking oils are the most likely to break down during heating. Which fats are the most vulnerable to heat? Polyunsaturated fats. Let me explain why.

이것은 매우 중요한 질문입니다. 음식 조리는 많은 지방과 오일에 상당한 영향을 미쳐 독성 화합물이 형성될 수 있습니다. 일부 지방은 다른 지방보다 열에 더 강합니다. 가장 일반적인 식용유 중 일부는 가열하는 동안 분해될 가능성이 가장 큽니다. 어떤 지방이 가장 열에 약합니까? 고도 불포화 지방. 제가 그 이유를 설명해 드리겠습니다.

Fats and oils are composed of molecules known as fatty acids. Fatty acids can be classified into three general categories—saturated, monounsaturated, and polyunsaturated.

지방과 오일은 지방산으로 알려진 분자들로 이루어져 있습니다. 지방산은 포화, 단일 불포화 및 고도 불포화의 세가지의 카테고리로 분류할 수 있습니다.

Simply stated, fatty acids are composed of long chains of carbon atoms linked to each other; each of these carbon atoms are attached to a pair of hydrogen atoms. A fat is considered saturated when it holds all the hydrogen atoms it possibly can. In other words, it is saturated with hydrogen atoms. If, however, one pair of hydrogen atoms are missing, it forms a monounsaturated fatty acid. If two or more pairs of hydrogen atoms are missing you have a polyunsaturated fatty acid.

간단히 말하자면, 지방산은 서로 연결된 탄소 원자의 긴 사슬로 이루어집니다; 이 각각의 탄소 원자는 한 쌍의 수소 원자에 결합됩니다. 지방이 포화되었다고 하는 것은 가능한 모든 수소 원자를 보유하고 있는 것을 말합니다. 즉, 수소 원자로 포화되는 것입니다 (포화: 飽和 일정한 조건에서 어떤 물질이 용매에 용해될 수 있는 만큼 용해되어 더 이상 용해되지 않는 상태. 더 이상의 양을 수용할 수 없기 가득 참.) 그러나, 한 쌍의 수소 원자가 없으면, 그것은 단일 불포화 지방산을 형성한다. 수소 원자가 2 쌍 이상이 없는 경우 고도 불포화 지방산을 가집니다.

Fatty acids are most stable when they are bonded to all the hydrogen atoms they can hold. When hydrogen atoms are missing, as in the case of monounsaturated and polyunsaturated fatty acids, they become less stable or more chemically reactive. The more hydrogen atoms that are missing, the more chemically unstable the fatty acid becomes. Therefore, saturated fatty acids are stable, monounsaturated fatty acids are less stable, and polyunsaturated fatty acids are the least stable.

지방산은 그들이 보유 할 수 있는 모든 수소 원자에 결합 될 때 가장 안정합니다. 단일 불포화 지방산과 고도 불포화 지방산의 경우처럼 수소 원자가 없으면 안정성이 떨어지거나 화학적으로 반응성이 낮아지게 됩니다. 수소 원자가 부족할수록 지방산이 화학적으로 더 불안정해집니다. 따라서 포화 지방산은 안정적이고, 단일 불포화 지방산은 덜 안정하며, 고도 불포화 지방산은 가장 덜 안정됩니다.

When fats are heated, these unstable fatty acids are easily transformed into harmful compounds such as trans fatty acids, free radicals, and 4-hydroxy-trans-2-nonenal (HNE). When you cook with polyunsaturated oils, you create these toxic substances.

지방이 가열되면 이러한 불안정한 지방산은 쉽게 유해한 물질인 트랜스 지방산, 자유 래디컬 및 4-hydroxy-trans-2-nonenal (HNE)로 변형됩니다. 만약 당신이 고도 불포화 물질로 요리 할 때, 당신은 이 유독한 물질을 만들어냅니다.

HNE is particularly insidious. Over the past 20 years an increasing number of studies have found links between HNE and increased risks for cardiovascular disease, stroke, Parkinson's disease, Alzheimer's disease, Huntington's disease, liver problems, and cancer. Researcher A. Saari Csallany, a professor of food chemistry and nutritional biochemistry at the University of Minnesota, calls it, "a very toxic compound." Based on her studies presented recently at the American Oil Chemists Society annual meeting, she recommends that people avoid all foods fried in polyunsaturated vegetable oils.

HNE 는 특히 서서히(은밀히) 퍼집니다. 지난 20 년간 HNE 와 심혈관 질환, 뇌졸중, 파킨슨 병, 알츠하이머 병, 헌팅턴 병, 간 문제 및 암 위험 증가 사이의 연관성이 밝혀졌습니다. 미네소타 대학교 (University of Minnesota)의 식품 화학 및 영양 생화학 교수 인 A. Saari Csallany 는 이것을 “매우 독성이 강한 화합물”이라고 부릅니다. 미국 유화 학회 연례 회의에서 최근 발표한 그녀의 연구에 따르면, 그녀는 사람들이 고도 불포화 식물성 오일로 튀긴 모든 음식을 피하라고 합니다.

Polyunsaturated oils include soybean, corn, sunflower, and safflower oils among others. Monounsaturated oils like olive oil and canola oil are less vulnerable than polyunsaturated fats, but they too are degraded under heat. It is best to use monounsaturated oils for salads or low temperature cooking.

고도 불포화 오일은 콩, 옥수수, 해바라기, 잇꽃 오일 등을 포함합니다. 올리브유와 카놀라유와 같은 단일 불포화 오일은 고도 불포화 지방에 비해서는 덜 취약하지만 그것들도 열에 의해서 분해됩니다. 샐러드용어나 저온 요리에는 단일 불포화 오일을 사용하는 것이 가장 좋습니다.

Saturated fats are the most heat stable. You can cook them at high temperatures without creating these toxic compounds. Dr. Csallany recommends saturated fats as a healthier choice for use in cooking.

포화 지방은 가장 열에 안정합니다. 그들은 이러한 독성 화합물을 만들지 않고 고온에서 조리 할 수 있습니다. Csallany 박사는 조리에 사용하기에 건강한 선택으로 포화 지방을 권장합니다.

No oil is 100 percent all saturated or polyunsaturated. Fats and oils are composed of a mixture of saturated, monounsaturated, and polyunsaturated fatty acids. Soybean oil, for example, contains all three. It is called a polyunsaturated oil because it is predominately made of polyunsaturated fatty acids. Likewise, olive oil contains polyunsaturated fatty acids and saturated fatty acids. It is called a monounsaturated oil because it is composed mostly of monounsaturated fatty acids.

어떤 오일도 100 % 포화 되거나 고도 불포화 되지 않습니다. 지방 및 오일은 포화지방산, 단일 불포화 지방산 및 고도 불포화 지방산의 혼합물로 구성됩니다. 예를 들어, 콩기름에는, 이 세 가지가 모두 들어 있습니다. 그것은 주로 고도 불포화 지방산으로 이루어지기 때문에 그것은 고도 불포화 오일이라고 불려집니다. 마찬가지로, 올리브 오일도 고도 불포화 지방산과 포화 지방산을 함유하고 있습니다. 이것은 주로 단일 불포화 지방산으로 구성되어 있기 때문에 단일 불포화 오일이라고 불려집니다.

The more polyunsaturated fatty acids an oil contains, the more likely it will create toxic substances when heated. So the best oil to cook with is one that has the least amount of polyunsaturated fatty acids and the highest amount of saturated fatty acids. The oil with the largest amount of saturated fatty acids and the least amount of polyunsaturated fatty acids is coconut oil. Ninety-two percent is saturated and only 1.5 percent is polyunsaturated. You can use coconut oil for cooking without having to worry about it harming your health. It is so stable you can reheat the oil and use it several times without damaging it. Not only does coconut not form harmful toxins when heated, but it also has many health benefits. This makes coconut oil the ideal cooking oil as far as health is concerned. There is no better cooking oil.

고도 불포화지방산이 더 많이 함유되어 있는 오일일수록, 가열되면 독성 물질을 만들어내기 쉬워집니다. 따라서 조리할 때 가장 좋은 오일은 고도 불포화 지방산의 양이 적고 포화지방산이 많이 함유되어있는 오일입니다. 포화지방산이 가장 많이 함유되어 있으면서 고도 불포화 지방산이 가장 적게 함유되어있는 오일은 코코넛 오일입니다. 92%이 포화 (지방산)이며 겨우 1.5%가 고도 불포화 (지방산)입니다. 여러분이 요리하실 때 코코넛 오일을 쓰시면 여러분의 건강에 해를 주지 않을지 걱정하지 않고 사용할 수 있습니다. 이것은 또한 오일을 훼손하지 않고 (약영향을 주지 않고) 다시 가열할 수 있으며 또한 여러 번 써도 안정적입니다. 코코넛이 가열되었을 때 유해한 독성물질을 형성하지 않는 것뿐 아니라 이것은 몸에 좋은 이점들을 가지고 있습니다. 이것이 코코넛 오일을 건강을 생각한다면 가장 이상적인 오일로 만드는 것입니다. 이것보다 더 좋은 쿠킹 오일은 없습니다.

**Dr. Fife's Non-Stick Cooking Oil; Fife 박사의 들러붙지 않는 쿠킹 오일**

Oils are added to foods to improve taste and texture. Another very important reason for using oil is for its non-stick properties. Oil keeps food from sticking to cookware. Whether you're baking or frying, oil helps prevent food from burning onto the pans and helps make cleanup easier.

음식에 맛과 식감을 향상시키기 위해 오일을 첨가합니다. 오일을 쓰는 또 다른 중요한 이유는 눌러 붙지 않는 특성에 있습니다. 오일은 음식이 조리 기구에 눌러 붙지 않게 합니다. 여러분이 빵을 굽거나 튀기거나 할 때에 오일은 음식이 프라이팬에 눌러 붙지 않게 하여 쉽게 청소할 수 있도록 돕습니다.

The primary drawback with using coconut oil in cooking is that it is not as good a lubricant as most other oils. Foods cooked in coconut oil often have a tendency to stick somewhat. If you've ever fried an egg in coconut oil you know what I mean. You have to scrub the pan afterwards to remove all the egg. The same is true with baking. Baked goods like to cling to the sides of the pan even when coconut oil is used.

음식 조리시 코코넛 오일을 쓸 때의 가장 중요한 문제점은 코코넛 오일이 대부분의 다른 오일들과는 달리 덜 좋은 윤활유인 것입니다. 코코넛 오일로 만든 음식은 종종 다소 눌러 붙는 경향이 있습니다. 만약 여러분이 코코넛 오일로 계란 후라이를 한 적이 있다면, 아마 여러분은 제가 무슨 말을 하는지 아실 겁니다. 여러분은 계란을 모두 제거하기 위해 팬을 문질러야 했을 겁니다. 구울 때도 마찬가지로였습니다. 코코넛을 사용했다고 하더라도, 팬의 가장자리에 구운 것들이 달라 붙어 있었을 것입니다.

This caused me a lot of frustration when I was developing recipes for my cookbooks because I didn't want to use other, less healthy oils to coat my pans. I, however, found a solution to this problem. As I was developing recipes for my book *Cooking with Coconut Flour*, I discovered how to make coconut oil become a completely non-stick cooking oil and improve its nutritional content at the same time.

이 것은 제가 저의 요리책을 위해 조리법을 개발할 때 많은 좌절감을 안겨주었는데, 왜냐면 저는 팬을 코팅하기 위해 다른 덜 건강한 오일을 쓰고 싶지는 않았기 때문입니다. 그렇지만, 저는 이 문제의 해결법을 하나 찾았습니다. 제가 코코넛 가루를 사용한 저의 요리 책을 위한 조리법을 개발할 때에, 코코넛 오일을 완전히 달라 붙지 않는 완벽한 쿡킹 오일로 쓰는 동시에 영양 성분을 더 개선하는 방법을 찾았습니다.

I am totally amazed at how well it works. With this oil, you have all the health benefits of coconut oil combined with the anti-sticking properties of the best non-stick cooking sprays. In my opinion, it is absolutely the best cooking oil available. It can be used for baking or frying. Foods don't stick at all. They easily slide out of the pan. Even breads seem to slide out of the pans with ease.

저는 이것이 얼마나 잘 되는지에 너무도 놀랐습니다. 이 오일로, 여러분은 코코넛 오일의 건강상 이점을 모두 누리면서 눌러 붙지 않는 쿡킹 스프레이의 특성을 모두 가질 수 있습니다. 제 의견으로는, 이것이 구할 수 있는 가장 완벽한 최고의 쿡킹 오일이라고 하겠습니다. 이것은 굽거나 튀기는데 다 쓸 수 있습니다. 음식은 전혀 눌러 붙지 않습니다. 그들은 팬에서 쉽게 미끄러져 떨어집니다. 심지어 빵조차도 팬에서 아주 쉽게 미끄러져 내립니다.

Since I've been using this new oil I've never had to scrub another pan. Because foods don't stick, pans are incredibly easy to clean. With a little soap and water you simply wipe them clean in a matter of seconds. I've never used an oil that makes clean up so easy.

제가 이 새로운 오일을 쓰면서부터 저는 더 이상 다른 팬을 문질러 본 적이 없습니다. 왜냐하면 음식들이 눌러 붙지 않기 때문이어서 그렇고 팬은 믿지 못할 정도로 청소하기 쉽습니다. 약간의 비누와 물만 있으면 몇 초 안에 그것을 깨끗이 닦아낼 수 있습니다. 저는 이렇게 쉽게 청소할 수 있는 오일을 써본 적이 없습니다.

This non-stick cooking oil is made from a combination of organic coconut oil and unbleached liquid lecithin. Unbleached lecithin has a dark amber color and when combined with coconut oil produces a rich buttery color. In fact, it looks just like butter. It could appropriately be called coconut butter.

이 들러붙지 않는 쿠킹 오일은 유기농 코코넛 오일과 표백하지 않은 레시틴 액체의 조합으로 만들어집니다. 표백하지 않은 레시틴은 짙은 호박색을 띄고 있으며 코코넛 오일과 섞이면 짙은 버터 색으로 만들어집니다. 사실, 그것은 그냥 버터 같습니다. 이것은 코코넛 버터라고 불릴 수 있습니다.

Lecithin is a common food ingredient used as an emulsifier. Lecithin, also known as phosphatidylcholine, is gaining much recognition as a valuable dietary supplement. Because of lecithin's potential as a dietary supplement it has been extensively studied. Even in relatively large amounts it has shown to have no harmful side effects. All commercial sources of lecithin are derived from soy. Soy lecithin, however, does not contain the phytoestrogens or goitrogens associated with soy that have been scrutinized in recent years. It is completely harmless with many healthy benefits.

레시틴은 유화제로 사용되는 일반적인 식품 성분입니다. 포스파티딜콜린이라고 불리는 레시틴은 소중한 건강 보조식품으로 많이 알려져 있습니다. 왜냐하면 레시틴이 건강식품 보조제로 많은 잠재력이 있기 때문에 광범위한 연구가 있어왔습니다. 많은 양의 연구에도 (레시틴은) 유해한 부작용이 없는 것으로 나타났습니다. 상업용 레시틴의 원재료는 콩에서 추출한 것입니다. 콩 레시틴은 최근 몇 년 동안 감시를 받아왔지만, 식물 에스트로겐이나 고이트러젠 (갑상선종 유발 물질)을 함유하지 않습니다. 이것은 많은 건강에 이점을 가진 완벽하게 무해한 것입니다.

Lecithin is a source of choline, which is one of the B vitamins important to human health, particularly brain health. It has gained a reputation as a natural means of preserving and improving mental function. Choline is one of the few substances able to penetrate the blood-brain barrier. It goes directly into the brain cells to produce a chemical, acetylcholine, that aids memory. A number of studies have shown a positive effect of phosphocholine on preventing dementia and improving cognitive function. Dietary supplements of phosphatidylcholine (lecithin) are sold specifically for this purpose. Evidence shows that it may be of help with patients with advanced Alzheimer's disease by improving orientation, learning, and memory. For these reasons, it is finding use among Alzheimer's patients and those who are concerned about preserving their mental function as they go older.

레시틴은 사람들의 건강, 특히 뇌 건강에 중요한 비타민 B 중 하나인 콜린(비타민 B 복합체의 한가지로 난황이나 생체막의 주요 인지질인 포스파티딜콜린(레시틴)의 구성 성분임)의 원천입니다. 이것은 정신 기능을 보존하고 증진시키는 자연적인 수단으로 명성을 얻고 있습니다. 콜린은 뇌혈관 장벽에 침투할 수 있는 몇 안되는 물질 중의 하나입니다. 이것은 뇌세포로 바로 가서 기억을 돕는 화학물질인 아세틸콜린을 만듭니다. 많은 연구들이 포스포콜린이 치매를 방지하고 인지 기능을 향상시키는데 긍정적인 효과를 보여준다는 것을 보여줍니다. 건강 식품 보조제 포스파티딜콜린(레시틴)은 특히 이 용도로 판매됩니다. 증거들은 이것이 알츠하이머 병 후기 환자의 방향, 학습과 기억을 향상시키는데 도움이 될 수 있다는 것을 보여줍니다. 이 이유로 인해, 그들이 나이가 들어감에 따라 그들의 정신 기능을 보존하고 싶어하는 이들이나 알츠하이머 환자들 사이에서 사용되고 있습니다.

Studies have shown that lecithin provides many additional benefits.

레시틴이 많은 추가적인 이점을 제공한다고 연구에서는 보여줍니다.

- **Improves fat digestion.** 지방 소화를 증진합니다.
- **Increases absorption of fat-soluble nutrients (e.g., vitamins A, D, E, K, and beta-carotene, etc.).**  
지용성 영양소(예: 비타민 A, D, E, K 와 베타 카로틴등)의 흡수를 증가시킵니다
- **May help to slow the deterioration of the myelin (nerve covering), which is depleted in multiple sclerosis (MS) sufferers.**  
다발성 경화증(MS) 환자에게서 고갈되는 (신경을 덮고 있는) 미엘린(신경섬유의 축색을 감싸는 피막)의 퇴보를 늦추는데 도움을 줄 수 있습니다.
- **May help prevent the development of hypertension.**  
고혈압의 발병을 예방하는데 도움을 줄 수 있습니다.
- **Aids the liver and helps protect it from toxins, such as alcohol.**  
알코올과 같은 독소로부터 간을 지원하고 보호하는데 도움이 됩니다.
- **Increases the capacity of bile to dissolve and remove cholesterol and prevent gallstones.**  
콜레스테롤을 분해하고 제거하고 담석을 예방하기 위해 담즙의 용량을 증가시킵니다.

The combination of the numerous health benefits of coconut oil with those of lecithin makes this one of the healthiest cooking oils you could use.

코코넛 오일과 레시틴의 다양한 건강상의 이점을 조합하면 이것은 여러분이 쓸 수 있는 가장 건강에 좋은 쿠킹 오일이 됩니다.

However, unless you were in my home you could not enjoy the benefits of this remarkable oil. But it's far too good to be kept a secret. So I'm going to give you the recipe here. It's very simple. All you need to do is mix ¼ cup of melted coconut oil with ½ teaspoon of liquid lecithin. Use what you need and store the rest in the refrigerator. It will last for months. In fact, I made a large batch two years ago that I am still using. ■

그러나, 여러분이 제 집에 없었다면 이 놀라운 오일의 이점을 누릴 수 없었을 것입니다. 그러나 이것은 비밀로 유지하기에는 너무도 좋은 것입니다. 그래서 저는 여러분께 그 조리법을 알려드리겠습니다. 이것은 간단합니다. 여러분이 해야하는 것은 단지 녹은 코코넛 오일 ¼ 컵과 액체 레시틴 ½ 티스푼을 섞는 것입니다. 필요한 만큼 쓰고 나머지는 냉장고에 보관하세요. 몇 달 동안은 쓸 수 있습니다. 사실, 저는 2년전에 많은 양의 batch (한번에 만들어내는 음식, 기계 등의 한 회분)를 만들어서 아직도 쓰고 있습니다.

## 2. Study Shows Coconut Oil Protects Against Environmental Toxins

코코넛 오일이 환경 독소로부터 보호한다는 연구결과를 보여줍니다.

In the largest study of chemical exposure ever conducted on human beings, the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) reported recently that most American children and adults are carrying in their bodies dozens of pesticides and toxic compounds used in consumer products, many of them linked to potential health threats.

인간에 대한 화학적 노출에 관한 가장 대규모의 연구에서, 미국 질병 통제 예방 센터 (CDC)에서는 최근 미국의 어린이들과 어른들이 그들이 쓰는 소비자 제품에 사용되는 수십 가지의 살충제와 중독성 화합물들을 가지고 있다고 보고했는데 이는 그들의 몸에 잠재적으로 건강에 위협이 되는 것으로 연결된다고 합니다.

The report documented that children carry bigger doses of many chemicals than adults, including some pyrethroids that are ingredients of virtually every household pesticide and phthalates found in nail polish and other beauty products as well as in soft plastics.

이 보고서는 어린이들이 사실상 모든 가정용 살충제의 성분 인 일부 피레스로이드와 매니큐어 제거제와 기타 미용 제품 및 부드러운 플라스틱에서 발견되는 프탈레이트를 포함하여 성인보다 많은 화학 물질을 더 많이 가지고 있다는 것을 기록했습니다.

The study looked for 148 toxic compounds in the urine and blood of about 2,400 people over age 5. CDC director Julie Gerberding called the national exposure report, "the largest and most comprehensive report of its kind ever released anywhere by anyone." Environmental health experts say the discovery of more than 100 chemicals in human bodies is of great concern because we don't know what effect they can have on the body. Many environmental health experts believe the rise in cancer and other chronic diseases over the past several decades is due, in part, to the accumulation of these chemicals in our bodies.

이 연구는 5 세 이상 2,400 명의 소변과 혈액에서 148 개의 독성 화합물을 보았다. CDC의 Julie Gerberding 이사는 이 국가 노출 보고서에서 "이제까지 나온 어느 누구에 의하거나 어느 곳에서 공개 된 것보다 가장 크고 포괄적인 보고서"라고 밝혔다. 환경 보건 전문가들은 인체에서 화학 물질이 어떤 영향을 미치는지 모르기 때문에 인체에서 100 가지가 넘는 화학 물질의 발견이 큰 관심사(우려)라고 말합니다. 많은 환경 보건 전문가들은 지난 수십 년 동안 암과 다른 만성 질환이 증가한 것이 부분적으로는 우리의 몸에 이런 화학 물질이 축적된 결과일 것이라고 믿습니다.

However, removing pesticides, plastic bottles, make-up, and other items won't be happening anytime soon. The best solution to the problem is to remove the toxins from our bodies. Certain foods such as cilantro, wheat bran, and coconut have detoxifying effects that can absorb or neutralize environmental chemicals that collect in our bodies. Simply adding these detoxifying foods into the diet can help eliminate many of the toxins we are exposed to each day.

그러나, 살충제나 플라스틱 병, 메이크업 및 기타 다른 제품들을 없애는 것은 바로 진행되지는 않을 것입니다. 가장 좋은 해결방법은 우리의 몸에서 이 독성물질을 제거하는 것입니다. 실란트로(coriander 고수의 잎), 밀기울과 코코넛은 우리의 몸에 수집된 환경 화학물을 흡수하거나 중화할 수 있는 해독작용을 가지고 있습니다. 단순히 이런 해독 식품을 식단에 넣는 것만으로도 우리가 매일 노출되는 많은 독성물질을 제거하는데 도움이 됩니다.

Coconut oil is of particular interest because it has been shown to be highly effective in neutralizing many environmental toxins.

코코넛 오일은 많은 환경 독성들을 중화 시키는데 아주 효과적이어서 특히 더 중요합니다.

A recent study published in the journal *Human and Experimental Toxicology* (August 2005) revealed the effectiveness of coconut oil in neutralizing aluminum phosphide, a poison used in rodent control. A case study reported a 28-year-old man ingested a lethal amount of the chemical in an attempt to commit suicide. There is no known antidote for aluminum phosphide poisoning. Doctors had little hope of saving him. He was given the standard treatment for acute poisoning as well as the oral administration of coconut oil. To the surprise of the medical staff, the patient survived. The authors of the study recommend that coconut oil be added to the treatment protocol in acute poisoning cases.

최근 발표된 저널 *인간과 실험 독성* (2005년 8월)에서 쥐를 잡는데 사용되는 인화알루미늄을 중화하는 데에 코코넛 오일이 효과적인 것으로 밝혀졌습니다. 사례 연구에 따르면, 28세의 남성이 자살을 시도하기 위해 치명적인 양의 화학 물질을 섭취했다고 합니다. 인화알루미늄 중독에 대한 알려진 해독제는 없습니다. 의사들은 그를 실릴 희망이 거의 없었습니다. 그는 코코넛 오일의 경구 투여를 포함하여 급성 중독에 대한 표준 치료를 받았습니다. 의료진들이 놀랍게도 환자는 살아났습니다. 이 연구의 저자들은 급성 중독 사례에서 코코넛 오일을 치료 방침에 넣을 것을 권고합니다.

Using coconut oil to help nullify the effects of a poison is not as strange as it may sound. Researchers have known for over a decade about the detoxifying effects of coconut oil. In my new book *Coconut Cures: Preventing and Treating Common Health Problems with Coconut*, I cite several studies where coconut oil has been shown to neutralize a variety of toxins, including the deadly aflatoxin.

독약의 효과를 무효로 하는 데 코코넛 오일을 사용하는 것이 이상하게 들리지 않을 수 있습니다. 연구자들은 10년 이상 코코넛 오일의 해독 효과에 대해 알고 있습니다. 제 새 책 '코코넛 치유: 일반적인 건강 문제의 치료와 예방을 위한 코코넛'에서 저는 코코넛 오일이 치명적인 아플라톡신(강한 간장애를 일으킬 뿐만 아니라 대단히 강한 발암물질이기도 함)을 포함하여 다양한 독소를 중화시키는 것으로 밝혀진 여러 연구를 인용합니다.



Aflatoxin is a very potent poison that comes from a fungus that often infests grains, especially corn. In Asia and Africa, aflatoxin is a serious problem. Corn has been found to be the most aflatoxin-contaminated food eaten in the Philippines. In certain areas of that country, corn consumption is high. A correlation exists between the incidence of liver cancer caused by aflatoxin and the amount of corn consumed. Those people who eat the most corn also have the highest rates of liver cancer. Coconut oil consumption appears to protect the liver from the cancer-causing effect of aflatoxin. The population of Bicol, in the Philippines, has an unusually high intake of aflatoxin-infested corn, yet they have a low incidence of liver cancer. The reason for the low cancer rate is believed to be due to the high coconut consumption in the area.

아플라톡신은 종종 곡물, 특히 옥수수에 감염되는 곰팡이에서 유래하는 매우 유독한 독입니다. 아시아와 아프리카에서 아플라톡신은 심각한 문제입니다. 옥수수는 필리핀에서 가장 많이 먹는 아플라톡신으로 오염된 음식으로 밝혀졌습니다. 그 나라의 특정 지역에서는 옥수수 소비량이 높습니다. 아플라톡신에 의한 간암 발병률과 섭취한 옥수수의 양은 상관 관계가 있습니다. 옥수수를 가장 많이 먹는 사람들이 간암 발병률도 가장 높습니다. 코코넛 오일 섭취는 간을 아플라톡신으로부터 암이 유발될 수 있는 영향으로부터 보호하는 것으로 보입니다. 필리핀의 Bicol 인구는 아플라톡신으로 오염된 옥수수를 비정상적으로 많이 섭취하지만 그들의 간암 발병률은 낮습니다. 암 발병률이 낮은 이유는 이 지역에서 코코넛 섭취가 많기 때문인 것으로 믿어집니다.

Using coconut oil in your daily diet can help protect you from a variety of environmental toxins. An easy way to add coconut oil to your diet is to use it in your cooking in place of other fats and oils. If you don't use much oil in food preparation you can take it by the spoonful like a dietary supplement. A quality brand of coconut oil tastes very good and is even pleasant to eat straight from a spoon. I often put a spoonful of hardened coconut oil in my mouth and let it slowly melt. It's an easy way to get my daily dose ■

여러분의 식단에서 매일 코코넛 오일을 사용하면 다양한 환경 독소로부터 여러분을 보호 할 수 있습니다. 여러분의 식단에 코코넛 오일을 첨가하는 쉬운 방법은 다른 지방과 오일 대신 (코코넛 오일) 요리에 사용하는 것입니다. 음식 준비에 많은 오일을 사용하지 않으면 건강 보조식품처럼 숟가락으로 떠 먹을 수 있습니다. 좋은 브랜드의 코코넛 오일은 매우 맛있으며 스푼에서 바로 먹을 때 즐겁기까지 합니다. 저는 종종 굳은 코코넛 기름 한 숟가락을 입안에 넣고 서서히 녹여줍니다. 그것은 저의 (코코넛 오일) 일일 섭취량을 얻을 수 있는 쉬운 방법입니다■

## **COCONUT CURES** 코코넛 치유

You've heard about the healing power of coconut oil, but did you know that the entire coconut is a virtual medicine chest? Coconut meat, milk, and water all have medicinal as well as nutritional value. The health benefits of the entire coconut—the meat, milk, water, as well as the oil—are described in my book *Coconut Cures: Preventing and Treating Common Health Problems with Coconut*.

코코넛 오일의 치유력에 대해 들어 보셨겠지만, 코코넛 전체가 사실 (가정용) 구급상자와 같다는 것을 알고 계셨나요? 코코넛 과육, 밀크, 코코넛 워터는 모두 의학적, 영양적 가치가 있습니다. 전체 코코넛은 -코코넛 과육, 코코넛 밀크, 코코넛 워터와 코코넛 오일까지- 건강의 이점뿐만 아니라 제 책 '코코넛 치유: 일반적인 건강 문제의 치료와 예방을 위한 코코넛'에 설명되어 있습니다.

This book describes why coconut water can and is used as an IV solution for sick patients. Coconut water has a chemical composition similar to human plasma and can be injected directly into the bloodstream. Recent research has shown that it can be just as effective as commercial IV solutions. Coconut water is a delicious beverage loaded with vitamins and minerals. For this reason, it is fast gaining a reputation as an effective natural sports drink, superior to commercial beverages and lower in sugar. Its healing properties are most evident in the urinary and reproductive system.

이 책에는 왜 코코넛 워터가 아픈 환자에게 IV 용액으로 사용할 수 있는지 설명합니다. 코코넛 워터는 인간의 혈장과 유사한 화학 성분을 가지고 있으며 혈류에 직접 주입 할 수 있습니다. 최근의 연구에 따르면 상업용 IV 용액만큼 효과적 일 수 있다고 합니다. 코코넛 워터는 비타민과 미네랄이 가득한 맛있는 음료입니다. 이런 이유로, 상업용 음료보다 우수하고 설탕이 더 적은 효과적인 천연 스포츠 음료로서 빠른 명성을 얻고 있습니다. 이것의 치유력은 비뇨기와 생식기 계통에서 가장 눈에 띕니다.

In Asia it is taken orally to dissolve kidney stones and restore libido. It has a restorative effect on the kidneys and some patients have been able to reduce or eliminate dialysis treatments simply by drinking coconut water.

아시아에서는 신장 결석을 용해시키고 성욕 회복을 위해 응용합니다. 신장에 회복 효과가 있으며 일부 환자는 단순히 코코넛 워터를 마셔 신장 투석 치료를 줄이거나 없앨 수 있었습니다.

Coconut meat is a virtual powerhouse of health. It can help balance blood sugar and control diabetes, protect against cancer, ease the pain and discomfort of colitis and irritable bowel syndrome, aid in weight loss, expel intestinal parasites, improve digestive function, help eliminate hemorrhoids and varicose veins—the list goes on and on.

코코넛 과육은 건강의 가상 발전소나 마찬가지입니다. 이것은 혈당 균형 유지와 당뇨병 조절, 암에 대한 보호, 대장염과 과민성 대장 증후군의 통증과 불편함 완화, 체중 감소, 장 기생충 퇴치, 소화 기능 개선, 치질 제거 및 정맥류 예방에 도움이 될 수 있는 등 리스트는 계속 이어집니다.

This book contains new information about the wonders of coconut oil not contained in any of my other books. Some of this information is so incredible you wouldn't believe it unless I supplied the proof, and I do that. Every health claim made in this book is backed by medical science. References to published studies are provided along with dozens of case studies and success stores.

이 책에는 저의 다른 어떤 책에도 들어 있지 않았던 코코넛 오일에 대한 새로운 정보가 들어 있습니다. 이 정보 중 일부는 제가 증거를 제공하지 않으면 믿을 수 없을 만큼 놀라운 것인데, 저는 증거를 제시했습니다. 이 책에서 만들어진 모든 건강 정보는 의과학에 의해 뒷받침됩니다. 발표된 연구에 대한 참고 자료는 수십 건의 사례 연구 및 성공 사례와 함께 제공됩니다.

In this book you will learn about a medical doctor who struggled for years with numerous health problems and chronic high blood pressure and how she cured herself using

nothing but coconut. She now uses coconut to treat her own patients. You will read about a woman who had breast cancer so severe that it spread to her skull. Doctors gave up on her and sent her home to die. She discovered the healing power of coconut and cured herself of the cancer that would have surely killed her. You will also read the story of a medical doctor who, after years of failure using traditional treatments, cured himself of Crohn's disease using the coconut detox program described in the book.

이 책에서는 수년간 수많은 건강 문제와 만성 고혈압으로 고생한 의사가 그녀 자신을 코코넛만을 사용하여 자신을 어떻게 치료했는지 에 대해 알 수 있게 됩니다. 그녀는 이제 자신의 환자를 치료하기 위해 코코넛을 사용합니다. 유방암이 너무 심하여 그녀의 두개골에까지 퍼진 여성에 관해 읽게 됩니다. 의사들은 그녀를 포기하고 그녀를(그녀가 집에서 죽을 수 있도록) 집으로 보냈습니다. 그녀는 코코넛의 치유력을 발견하고 확실히 그녀를 죽였을 암을 치료했습니다. 또한 당신은 전통적인 치료법을 사용하여 실패한 지 수년이 지난 후에 이 책에 설명된 코코넛 해독 프로그램을 사용하여 크론병(만성장염)을 치료 한 의사의 이야기를 읽게 될 것입니다.

This book isn't just a discussion of the benefits of coconut, it provides step-by-step instructions on how to use coconut to treat many common health problems. It includes an extensive A to Z listing of health problems and how to treat each one using various forms of coconut. You will learn about the Coconut Oil Detox program and the Parasite Purge. You will learn how to make the Anti-Candida Tonic, the Colon Cleansing Formula, and others. You will learn how to use coconut to heal burns and cuts, remove warts and moles, kill skin fungus, and improve the appearance of your skin and hair.

이 책은 코코넛의 장점에 대한 논고 일뿐만 아니라 코코넛을 사용하여 여러 가지 일반적인 건강 문제를 치료하는 방법에 대한 단계별 설명을 제공합니다. 이것은 건강 문제에 대한 광범위한 편람을 포함하여, 다양한 형태의 코코넛을 사용하여 각각을 치료하는 방법이 수록되어 있습니다. 코코넛 오일 해독 프로그램과 기생충 숙청에 대해 배우게 됩니다. 당신은 항-칸디다 토닉, 결장 정화 공식 및 다른 것들을 만드는 방법을 배울 것입니다. 화상과 상처를 치료하고, 사마귀와 (피부 위에 작게 돋은 진갈색)점을 제거하고, 피부 곰팡이를 죽이고, 여러분의 피부와 머리카락 모양을 개선하기 위해 코코넛을 사용하는 방법을 배웁니다.

To learn more about this book, go to [www.piccadillybooks.com](http://www.piccadillybooks.com). ■

이 책에 대한 자세한 내용을 보려면 [www.piccadillybooks.com](http://www.piccadillybooks.com) 로 이동하세요 ■

<끝>